



# CALDOS, SOPAS E SUCOS DESINTOXICANTES



RÔMULO FRANÇA

# CALDOS, SOPAS E SUCOS DESINTOXICANTES

## Sopa de Abobrinha



### Ingredientes

- 1 colher (sobremesa) de alho espremido
- 2 cebolas médias
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 4 batatas grandes em cubos
- 4 abobrinhas em cubos
- 2 litros de água
- 1 colher (sopa) de raiz-forte
- 1/2 colher (chá) de noz-moscada
- 1 colher (sopa) de sal rosa do Himalaia

### Preparo

Refogue o alho e a cebola no azeite. Coloque a batata, a abobrinha e a água. Cozinhe até ficar mole e, depois, bata no liquidificador. Volte ao fogo. Tempere com a raiz-forte, a noz-moscada e o sal.

*Rendimento: 4 porções de 238 calorias cada*

## **Sopa de Abobrinha e Ervilha Partida**



### **Ingredientes**

1 cebola bem picadinha  
2 abobrinhas médias, cortada em cubos  
180 g de ervilhas partidas (usei amarela, mas também pode ser a verde)  
1 colher (sopa) de azeite de oliva extra virgem  
1 litro de caldo de legumes  
1/2 colher (chá) de cúrcuma em pó  
Sal do Himalaia a gosto

### **Preparo**

Coloque as ervilhas em uma tigela, cubra com água fria e deixe de molho por algumas horas ou durante a noite. Escorra, lave em água fria e escorra novamente. Aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola até que estejam macias. Separe alguns cubos de abobrinha (para decorar) e adicione o restante na panela. Cozinhe por cerca de 3 minutos, mexendo. Adicione o caldo de legumes e a cúrcuma e deixe ferver. Reduza o fogo, tampe e deixe cozinhar por cerca de 35 minutos, ou até que as ervilhas estejam macias. Tempere com sal do Himalaia a gosto. Quando a sopa estiver

quase pronta, coloque uma panela com água para ferver, adicione os cubos de abobrinha reservados e cozinhe por cerca de 1 minuto. Escorra, adicione-os à sopa e sirva.

*Rendimento: 4 porções*

## Sopa de Abóbora e Alho-Poró



### Ingredientes

- 1 kg de abóbora picada
- 2 tabletes de caldo de legumes
- 1 colher (chá) de gengibre fresco picado
- 1 caixinha de creme de soja
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 talo de alho-poró em rodelas (somente a parte branca)
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde picada

### Preparo

Em uma panela, ferva um litro de água. Junte a abóbora, o caldo de legumes e o gengibre. Tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até a abóbora ficar macia. Espere amornar

e bata no liquidificador. Volte à panela e deixe ferver. Junte o creme de seite, mexa e desligue o fogo.

Em uma frigideira, aqueça o azeite e refogue o alho-poró por cerca de 5 minutos. Misture ao creme de abóbora e despeje em uma sopeira. Polvilhe cebolinha e sirva.

*Rendimento: 4 porções*

## **Sopa de couve, batata e cenoura**



### **Ingredientes**

- 1/2 cebola média
- 1 dentes de alho
- Azeite a gosto
- 300 gramas batatas
- 1 cenouras
- 2 folhas couve
- Sal do Himalaia a gosto

## Preparo

Pique a cebola e os alhos e refogue-os no azeite, sem deixar alourar demasiadamente. Descasque depois as batatas e uma cenoura, corte-os em pequenos pedaços e junte-os ao preparado anterior. Regue com 1,5l de água, tempere de sal e cozinhe durante 20 minutos. Triture e faça o creme passar por um passador de rede. Leve-o de novo ao lume e quando retomar a fervura, acrescente-lhe a restante cenoura cortada em meias-luas e a couve em pedaços. Deixe cozinhar por mais 15 minutos e rectifique os temperos. Sirva em seguida.

*Rendimento: 2 porções*

## Caldo de Legumes Desintoxicante



## Ingredientes

- 2 xíc (chá) de cenoura picada
- 3 xíc (chá) de aipo picado
- 2 xíc (chá) de beterraba picada

½ litro de água mineral  
2 xíc (chá) de batata, sem casca, picada  
1 abobrinha italiana pequena, picada  
Orégano a gosto  
Sal moderado

### **Preparo**

Coloque os vegetais na água e leve ao fogo até ferver. Abaixe o fogo, coloque o orégano, tampe a panela e deixe por mais 20 minutos. Desligue e tome o caldo.

Este caldo pode ser mantido por até 3 dias, no refrigerador. Pode também ser feito em quantidades maiores e ser congelado.

## **Caldo Desintoxicante II**



### **Ingredientes**

- 2 a 3 tomates picadinhos
- 2 cenouras picadinhas
- 1/2 chuchu picadinho
- 1/2 cebola picada
- 1 xícara de inhame
- 1 xícara de taioba ou couve
- 3 colheres de sopa de bardana picada bem fina
- 4 dentes de alho
- 1 colher de sopa de tomilho
- 1/2 xícara de salsinha

- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- sal a gosto
- 1/2 litro de água

### **Modo de Preparo:**

Junte todo o chuchu, a cenoura, o inhame, o tomate, a bardana, a cebola, a taioba, a couve manteiga e o sal. Deixe cozinhar até ficarem macios. Acrescente o tomilho, o alho e o óleo de oliva e deixe 2 minutos. Acrescente a salsinha e desligue o fogo. Espere esfriar um pouco e sirva, macerando os pedacinhos de inhame e coando o caldo.

### **Creme de Milho Verde**



### **Ingredientes**

- 1 xícara de milho verde
- 4 batatas médias
- 1 tomate
- 1 cebola
- 1 pimentão
- 1 galho médio de coentro ou salsa
- 2 colheres de (sobremesa) de óleo vegetal

### **Preparo:**

Pique os temperos e refogue com um pouco d'água. Acrescente o milho verde e a batata e cozinhe. Em seguida, bata no liquidificador ou amasse bem com um garfo. Adicione o óleo. Sirva quente.

### **Caldo Alcalinizante**



### **Ingredientes:**

$\frac{1}{4}$  cenoura picada em cubos  
 $\frac{1}{2}$  pires de abobrinha picada em cubos  
 $\frac{1}{2}$  pires de berinjela picada em cubos  
 $\frac{1}{2}$  pires de aipo picado  
1 colher de sobremesa de cebola picada  
 $\frac{1}{2}$  dente de alho espremido  
2 colheres de chá de óleo de azeite  
400 ml de caldo básico de legumes para o preparo de sopas  
Pouco sal  
Salsinha picada

### **Modo de Preparo:**

Pique todos os legumes em cubinhos pequenos e reserve. Numa panela grande leve ao fogo o óleo de canola, a cebola, o alho e refogue bem. Acrescente os legumes picados, o sal e refogue mais um pouco. Cubra com o caldo básico de legumes e deixe cozinhar por aproximadamente 15 a 20 minutos. Acrescente a salsinha picada no prato.

### **Sopa de ervilha**



### **Ingredientes:**

1 xícara de ervilhas  
2 batatas médias  
1 colherinha de curry  
Creme vegetal ou azeite

### **Preparo:**

Deixar as ervilhas de molho durante a noite. Cozinhar com sal a gosto. Cozinhar as batatas. Quando estiver cozido, juntar às

ervilhas e passar no liquidificador, adicionando água até ficar com a consistência de uma sopa. Numa frigideira, derreter uma colher de sopa de manteiga, fritar o curry e a pimenta-do-reino. Despejar na panela com a sopa, adicionar um pouco de água se necessário e deixar em fogo brando até ferver. Servir quente.

## Suco desintoxicante e energético



- 4 cenouras
- 1 maçã
- 1 suco de limão (com casca)
- 2 laranjas
- 1 pedaço de gengibre

## Suco desintoxicante e calmante



- 1 cenoura
- 1 maçã
- ½ molho de alface (talo incluso)
- 1 suco de limão e raspas da casca

## Suco desintoxicante e laxante



- 1 fatia de mamão
- 1 suco de laranja
- 1 suco de limão
- 5 ameixas secas ou uva passa sem caroço

## **Suco desintoxicante e digestivo**



- 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos
- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de talos de erva doce
- 1 suco de limão e raspas da casca

## Suco vitalizante para imunidade



2 galhos de agrião com talos;  
½ maçã com casca;  
1 copos de água;  
4 laranjas

Espremer as laranjas e reservar  
Bater no liquidificador separadamente a maçã com água e depois  
o agrião com a água restante e coar  
Juntar os sucos e adoçar a gosto.

## Suco anticolesterol



1 fatia de gengibre de 5 mm de comprimento

1 maçã

4 cenouras

Extraia inicialmente o suco do gengibre, seguido pela maçã e termine com as cenouras.

**Obs.** Os conselhos aqui sugeridos não substituem o tratamento médico, fisioterápico, psicológico ou nutricional, pois são de caráter educativo e preventivo.